APHEIT Journal of Nursing and Health
Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

ผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด

Effects of Using Social Media for Enhancing Breastfeeding Self-Efficacy among Mothers of Preterm Infants

สุทธิดา ศรีเทพ[1] รัชนิตา เขียนโพธิ์[1]

Sutthida Srithep[1] Rachanita Khianpo[1]

[1]วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Boromarajonani College of Nursing, Phrae, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

Corresponding author, Rachanita Khianpo, Email: rachanita@bcnph.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิดสองกลุ่มวัดก่อนหลัง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่มีทารกเกิดก่อนกำหนดที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแพร่ จำนวน 78 คน เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา และแบบสอบถามการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, Mann-Whitney U test และ Wilcoxon signed ranks test

ผลการวิจัยพบว่า มารดาทารกเกิดก่อนกำหนด กลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ให้นมมารดาแก่ทารก เป็นเวลา 6 เดือน ร้อยละ 89.7 ขณะที่กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติให้นมมารดา ร้อยละ 66.7 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา พบว่าภายหลังได้รับการส่งเสริมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มารดามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ และสูงกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (Z = -5.211 และ -5.119 ตามลำดับ)

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาช่วยให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีระยะเวลาในการให้นมมารดานานขึ้น มีความมั่นใจในการให้นมมารดาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อมารดาและทารกเกิดก่อนกำหนด

คำสำคัญ *การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา สื่อสังคมออนไลน์ มารดาทารกเกิดก่อนกำหนด*

ABSTRACT

This study employed a quasi-experimental two-group pretest–posttest design to examine the effects of social media use for enhancing breastfeeding self-efficacy among mothers of preterm infants. The participants consisted of 78 mothers of preterm infants admitted at Phrae hospital. The research instruments included a social media-based intervention designed to enhance maternal breastfeeding self-efficacy, a breastfeeding self-Efficacy questionnaire, and a breastfeeding practices questionnaire for mothor of preterm infant. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, the Mann–Whitney U test, and the Wilcoxon signed ranks test.

The finding revealed that 89.7% of mothers in the intervention group, who received a social media-based support to enhance breastfeeding self-efficacy, continued breastfed their infants for 6 months, compared with 66.7% of mother in the usual care group. In addition, the mean breastfeeding self-efficacy scores of mothers in the intervention group was significantly higher than that of mothers in the usual care group following the intervention. Their post-intervention scores were also significantly higher than their pre-intervention score (Z = -5.211 and -5.119, respectively; p <.001).

These findings suggest that social media-based intervention to enhance breastfeeding self-efficacy can help mothers of premature infants sustain breastfeed for a longer duration and increases their confidence in continuing breastfeeding. This intervention may therefore benefit both mothers and their preterm infants.

Keywords *breastfeeding self-efficacy, social media, mother of preterm infant*

ความเป็นมาและความสำคัญ

นมมารดาเป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด โดยเฉพาะทารกเกิดก่อนกำหนด เนื่องจากนมมารดามีสารอาหารครบถ้วนที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาทส่วนกลาง (Zhang et al., 2024) ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร (Nakamura et al., 2020) รวมทั้งมีภูมิต้านทานที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ (Jansen et al., 2024) นอกจากนี้การให้นมมารดาแก่ทารกยังมีประโยชน์ต่อมารดาโดยทำให้มารดามีปริมาณน้ำนมเพียงพอแก่ทารก ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่และมะเร็งมดลูก และช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการใช้นมผง (World Health Organization [WHO], 2025) นมมารดาจึงมีประโยชน์ทั้งต่อมารดาและทารกเกิดก่อนกำหนด

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2025) แนะนำให้ทารกได้รับนมมารดาอย่างเดียวอย่างน้อยเป็นระยะเวลา 6 เดือน หลังจากนั้นให้นมมารดาร่วมกับอาหารตามวัยเป็นระยะเวลา 2 ปี เพื่อให้ทารกมีการ

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

เจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ แต่อัตราการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีแนวโน้มลดลง ดังเช่นการสำรวจอัตราการเลี้ยงทารกเกิดก่อนกำหนดด้วยนมมารดาของประเทศเดนมาร์กเมื่อปี พ.ศ.2559-2561 พบว่า ทารกเกิดก่อนกำหนดมีอัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว ที่ 2, 4 และ 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 74, 60, และ 30 ตามลำดับ (Kronborg, Skaaning, & Brodsgaard, 2024) ส่วนในประเทศไทย อัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาในทารกเกิดก่อนกำหนดขณะอยู่โรงพยาบาลคิดเป็นร้อยละ 60.7 และเมื่อจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลมีอัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาในทารกเกิดก่อนกำหนดลดลงเหลือร้อยละ 36.9 (ศุภมาส สุภารัตน์, นงลักษณ์ อินตา, และเนตรทอง นามพรม, 2560) และในคลินิกนมแม่ของโรงพยาบาลแพร่ (คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลแพร่, 2566) พบว่าอัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาอย่างเดียว เป็นเวลา 6 เดือน ในปี 2564-2566 เท่ากับร้อยละ 55.23, 62.33 และ 61.44 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า อัตราการเลี้ยงทารกที่เกิดก่อนกำหนดด้วยนมมารดาค่อนข้างน้อยและมีแนวโน้มคงที่ไม่เพิ่มขึ้น

การให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดยังไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากทารกเกิดก่อนกำหนดมีพัฒนาการของระบบประสาทและการประสานงานระหว่างการดูด การกลืน และการหายใจยังไม่สมบูรณ์ ทำให้เสี่ยงต่อการสำลักและหยุดหายใจขณะดูดนม ส่งผลให้มารดาเกิดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการให้นมอย่างต่อเนื่อง (ผกามาส ตงศิริ, เจนจิรา แม้นประเสริฐ, และกรรณิกา หงษ์ศิริ, 2565) นอกจากนี้ การแยกมารดาออกจากทารก การขาดประสบการณ์ ความรู้และทักษะในการบีบเก็บน้ำนม ความเหนื่อยล้า ความเครียด การรับรู้ว่ามีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ รวมทั้งการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคลากรสุขภาพ ทำให้มารดามีความมั่นใจในตนเองในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดระดับต่ำ (Nayebinia, Faroughi, Asadi, & Fathnezhad-Kazemi, 2024) เมื่อมารดาไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะลดความถี่ในการบีบเก็บน้ำนม ไม่กล้าขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาในการให้นมแก่ทารก และมีแนวโน้มเสริมนมผสมมากขึ้น ส่งผลให้การกระตุ้นเต้านมและปริมาณน้ำนมลดลง รวมถึงระยะเวลาการให้นมมารดาสั้นลง (Choijorhor, Kantaruksa, Chotibang, & Chaloumsuk, 2023) ดังนั้น สมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาจึงมีความสำคัญต่อการเพิ่มความมั่นใจ การคงปริมาณน้ำนม และการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น

สมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา เป็นความมั่นใจของมารดาในความสามารถของตนในการตัดสินใจและการให้นมมารดาแก่ทารก (Wheeler & Dennis, 2013) เมื่อมารดามีความมั่นใจในความสามารถของตนในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด จะนำไปสู่การให้นมมารดาแก่ทารกได้อย่างต่อเนื่องเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน (Brockway et al., 2023) ดังการศึกษาของพัชรพร แก้ววิมล (2562) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริม

สมรรถนะการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดากับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของทารกคลอดก่อนกำหนด และความต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา พบว่ามารดากลุ่มทดลองมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดานานกว่ากลุ่มควบคุม ($p<.001$) สมรรถนะแห่งตนในการให้การให้นมมารดาสามารถส่งเสริมได้จาก 4 แหล่ง (Dennis, 1999) คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบกับผลสำเร็จด้วยตนเอง หากบุคคลประสบความสำเร็จในการให้นมมารดาแก่ทารก ส่งผลให้มารดามีสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาแก่ทารกสูงขึ้น แต่ถ้ามารดาประสบเหตุการณ์ที่มีความล้มเหลวบ่อยครั้ง จะส่งผลให้บุคคลมีสมรรถนะแห่งตนลดลง และไม่มีความมั่นใจที่จะให้นมมารดาแก่ทารกอีก 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น การเห็นประสบการณ์การให้นมมารดาที่ประสบความสำเร็จจากคนอื่น ทำให้บุคคลได้เปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับตัวแบบ ทำให้เกิดความสำเร็จเพิ่มขึ้น 3) การชักจูงด้วยคำพูดให้เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา การได้รับคำชี้แนะ หรือคำชมเชยจากผู้ให้คำแนะนำในการให้นมมารดาแก่ทารก จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้บุคคลมีสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาแก่ทารกเพิ่มขึ้น 4) การสร้างสภาวะร่างกายและอารมณ์ หากบุคคลมีภาวะสุขภาพร่างกายและอารมณ์ที่ดี จะทำให้บุคคลมีสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาแก่ทารก แต่ถ้าบุคคลมีภาวะร่างกายและอารมณ์ที่ไม่สบาย หรือเจ็บป่วย ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลให้บุคคลมีสมรรถนะแห่งตนลดลง

การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีความมั่นใจและสามารถคงการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและพฤติกรรมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไป การปรับรูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้ทันสมัยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จะช่วยให้การสนับสนุนมีความต่อเนื่อง เข้าถึงได้ง่าย และตอบสนองต่อความต้องการของมารดาได้อย่างทันท่วงทีมากกว่ารูปแบบเดิม จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนส่วนใหญ่ดำเนินการผ่านการให้คำแนะนำแบบเผชิญหน้า การนัดหมายหลังจำหน่าย ซึ่งเป็นการกระทำโดยพยาบาลเป็นผู้ให้ความรู้โดยการบรรยาย และการสาธิตแก่มารดาที่โรงพยาบาล รวมทั้งมีการโทรศัพท์ติดตามสอบถามการให้นมมารดาเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ซึ่งการให้ความรู้รูปแบบดังกล่าวมีข้อจำกัดด้านสถานที่และระยะเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้มารดาไม่สามารถได้รับคำแนะนำได้ครอบคลุม และไม่กล้าที่จะถามเมื่อพบปัญหาเกี่ยวกับการให้นมมารดา ส่งผลให้ไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้นมมารดาแก่ทารก (Spannhake, Jansen, Gorig, & Diehl, 2022)

ปัจจุบันมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น พบว่าคนไทยร้อยละ 50.5 ใช้โทรศัพท์สมาร์โฟนในกิจกรรมพูดคุย ดูคลิปวิดีโอ และค้นหาข้อมูลผ่าน YouTube, Facebook และ Line เฉลี่ยวันละมากกว่า

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

6 ชั่วโมง (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) และการใช้แอพพลิเคชั่นไลน์ เป็นช่องทางการสื่อสารที่นิยม เนื่องจากสามารถสื่อสาร 2 ทาง รวมทั้งสามารถส่งสารที่หลากหลายไปยังผู้รับ ทั้งข้อความ รูปภาพ และคลิปวิดีโอ (ขวัญฤดี ฮวดหุ่น, 2560) จึงมีการนำแอพลิเคชั่นไลน์ไปใช้ส่งเสริมการให้นมมารดาแก่ทารกมากขึ้น เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มารดาสามารถค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเองในระยะเวลาที่ต้องการ และในทุกสถานที่ที่สะดวก จะสามารถลดข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่ รวมทั้งทำให้มารดาสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ดังการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่า มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดที่ใช้แอพลิเคชันในการเสริมสร้างสมรรถนะตนเองต่อการคงไว้ซึ่งน้ำนมมารดา มีทักษะในการปฏิบัติในการคงไว้ซึ่งน้ำนมมารดาเพิ่มขึ้น (รัตนาภรณ์ แบ่งทิศ, มินตรา อุทัยรังษี, วรรณ์วิการ์ ใจกล้า, และนิตยา ณะวัน, 2567) การศึกษาของกิติยาพร สังฆศรีสมบัติ, ชรินทร์พร มะชะรา, มนัสนันท์ พรมศรี, และนิรันดร ผานิจ (2565) ที่มีการให้ความรู้และให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันไลน์ออฟฟิเชียลแอคเคาน์สำหรับมารดาในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด พบว่ามารดาที่ได้รับความรู้และคำปรึกษาในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดผ่านแอปพลิเคชันไลน์ออฟฟิเชียลแอคเคาน์มีความมั่นใจในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดที่บ้านมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) และการศึกษาของผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาสำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ คณะพยาบาลศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช (ธัญลักษณ์ แก้วเนตร, อุมาวดี เหลาทอง, สุธรรม นันทมงคลชัย, และอาทิตย์ เพ็ชร์รักษ์, 2563) พบว่ามารดาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาสำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ยังคงเลี้ยงลูกด้วนนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p<.001$) ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงคาดว่าเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด ที่ช่วยในการติดต่อสื่อสารและค้นคว้าหาข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการสื่อสารเมื่อทารกเกิดก่อนกำหนดกลับไปอยู่ที่บ้าน

จากอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยเฉพาะในทารกแรกเกิดก่อนกำหนดของประเทศไทยและในพื้นที่ศึกษามีแนวโน้มลดลงหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า แนวคิดการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มารดาสามารถเริ่มต้นและคงการให้นมมารดาแก่ทารกได้อย่างต่อเนื่อง (รัตนาภรณ์ แบ่งทิศ และคณะ, 2567) ร่วมกับบริบทของระบบบริการสุขภาพที่กำลังก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล การปรับเปลี่ยนรูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีและวิถีชีวิตของผู้รับบริการในปัจจุบันจึงมีความจำเป็น ซึ่งจะช่วยให้มารดาเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ นอกจากนั้นการศึกษาเรื่องการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ผ่าน

มา ส่วนใหญ่ดำเนินการผ่านการให้ความรู้แบบเผชิญหน้า การให้คำปรึกษาในโรงพยาบาล การติดตามทางโทรศัพท์ หรือการนัดหมายหลังจำหน่าย (Maleki, Faghihzadeh, & Yousefiu, 2021) จึงมีข้อจำกัดด้านความต่อเนื่อง ความถี่ในการติดตาม การเข้าถึงผู้ให้บริการด้านสุขภาพ และการให้ความช่วยเหลือเมื่อมารดาเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยการใช้แอพพลิเคชั่นไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ตามแนวคิดของเดนนิส (Dennis, 1999) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดตัดสินใจและให้นมมารดาแก่ทารกได้นานขึ้น เป็นประโยชน์ต่อมารดาและส่งผลดีต่อสุขภาพของทารกในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระยะเวลาการให้นมมารดา ของกลุ่มทดลองที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ก่อนและหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา

สมมติฐานการวิจัย

1. มารดาทารกเกิดก่อนกำหนด กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

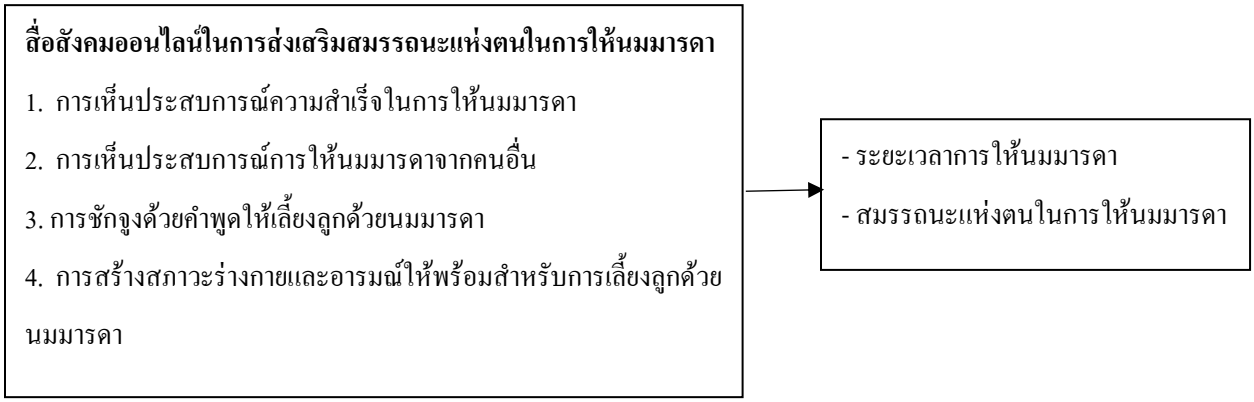
2. ภายหลังการทดลอง มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของเดนนิส (Dennis, 1999) ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura) โดยกล่าวว่า สมรรถนะแห่งตนเป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะตัดสินใจแสดงพฤติกรรมที่มุ่งหวังให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เมื่อมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีความมั่นใจในการให้นมมารดาแก่ทารก จะส่งผลให้มีการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้มารดารับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ประสบการณ์ความสำเร็จในการให้นมมารดา 2) การเห็นประสบการณ์การให้นมมารดาจากคนอื่น 3) การชักจูงด้วยคำพูดให้เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา และ 4) การสร้างสภาวะร่างกายและอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา โดยงานวิจัยนี้ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าว

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

ในการทำสื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นสื่อที่ทันสมัย ใช้งานสะดวกบนอุปกรณ์เคลื่อนที่ (mobile application) เพื่อส่งเสริมให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ส่งผลให้มารดามีความมั่นใจในความสามารถในการให้นมมารดาของตนเอง จะมีผลต่อการให้นมมารดาอย่างต่อเนื่อง (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental study) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง (two group pretest posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ มารดาที่มีทารกเกิดก่อนกำหนดและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทั่วไปในเขตภาคเหนือ

กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาที่มีทารกเกิดก่อนกำหนดและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแพร่ จำนวน 78 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเข้า (inclusion criteria) ดังนี้ 1) เกณฑ์ด้านทารกเกิดก่อนกำหนด ได้แก่ 1.1) อายุครรภ์ 32^{+0}-36^{+6} สัปดาห์ 1.2) คะแนน Apgar มากกว่า 7 ในนาทีที่ 10 และ 1.3) ไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ในการได้รับนมมารดา และ 2) เกณฑ์ด้านมารดา ได้แก่ 2.1) มารดาที่ฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้ 2.2) อายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป 2.3) มีความตั้งใจในการให้นมมารดาแก่ทารก 2.4) มีอุปกรณ์รองรับสื่อสังคมออนไลน์ และ 2.5) ไม่มีข้อห้ามในการให้นมมารดาแก่บุตร เช่น ติดเชื้อเอช ไอ วี เต้านมอักเสบ ได้รับยาที่ส่งผลผ่านทางน้ำนม เป็นต้น เกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย (exclusion criteria) ได้แก่ มารดาไม่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยในระหว่างดำเนินการทดลอง และมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงหลังคลอดและต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power โดยเลือกสถิติ t-test dependent สำหรับการทดสอบสมมติฐานสองหาง (two trail)

แทนค่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัยของรัตนาภรณ์ แบ่งทิศ และคณะ (2567) เท่ากับ 1.33 กำหนดแอลฟ่า .05 ค่าอำนาจทดสอบ (power of analysis) เท่ากับร้อยละ 80 คำนวณขนาดตัวอย่างได้กลุ่มละ 35 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 เพื่อป้องกันการการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 39 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 39 คน

เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาในรูปแบบแอปพลิเคชันไลน์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีแนวคิดการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (self-efficacy) ของเดนนิส (Dennis, 1999) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ 1) ทารกเกิดก่อนกำหนด เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความสำเร็จในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดโดยการเล่าจากประสบการณ์ตรงในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด ประโยชน์ของการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด ปัญหาและอุปสรรคของการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด และวิธีจัดการกับปัญหา และพูดชักจูงให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีความเชื่อมั่นในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด 2) การบีบเก็บน้ำนม เป็นคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการสาธิตวิธีการบีบเก็บน้ำนม 3) การให้นมแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด เป็นคลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการอุ้ม การจัดท่าในการให้นมทารกอย่างถูกต้อง 4) การดูแลตนเองให้มีน้ำนมอย่างเพียงพอ และ 5) การประเมินทารกได้รับนมอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังมีเมนูถาม-ตอบ หน้าต่างคำพูด (pop up) ชักจูงหรือให้กำลังใจแก่มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดขึ้นมาเป็นระยะๆ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาและทารกเกิดก่อนกำหนด ประกอบด้วย ข้อมูลของมารดา ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน การได้รับความรู้ ประสบการณ์การให้นมมารดา บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในการดูแลทารก ปัญหาเรื่องเต้านมมารดา และข้อมูลของทารก ได้แก่ อายุครรภ์ น้ำหนักความเจ็บป่วยของทารก ปัญหาการดูดนมของทารก

2. แบบสอบถามการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ ระยะเวลาการให้นมมารดา ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบเติมคำตอบสั้น ๆ และสาเหตุของการไม่ให้นมมารดา ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (check list) ประกอบด้วย ให้นมมารดา และไม่ให้นมมารดา

3. แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ผู้วิจัยขออนุญาตใช้แบบสอบถามของสุทธิดา อ่อนละออ, พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, และมาลี เอื้ออำนวย (2559) ซึ่งแปลจากแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนของ

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

มารดาในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดของวีลเลอร์และเดนนิส (Wheeler & Dennis, 2013) แบบสอบถามมีจำนวน 18 ข้อ คะแนนรวม 90 คะแนน ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย ไม่มีความเชื่อมั่น มีความเชื่อมั่นน้อย มีความเชื่อมั่นปานกลาง มีความเชื่อมั่นทุกครั้ง และมีความเชื่อมั่นมากที่สุด การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คะแนน 18-41 คะแนน หมายถึง สมรรถนะแห่งตนของมารดามีระดับต่ำ คะแนน 42-65 คะแนน หมายถึง สมรรถนะแห่งตนของมารดามีระดับปานกลาง คะแนน 66-90 คะแนน หมายถึง สมรรถนะแห่งตนของมารดามีระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำกรอบแสดงเรื่องทั้งหมด (story board) และแบบสอบถามการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนและการให้นมมารดา 2 ท่าน พยาบาลที่มีความชำนาญด้านการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด 1 ท่าน พยาบาลที่มีความชำนาญด้านการให้นมมารดา 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสื่อสังคมออนไลน์ 1 ท่าน ภายหลังตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ปรับเนื้อหาให้ชัดเจน และนำไปทดลองใช้กับมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน พบว่ามารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีความเข้าใจรูปแบบการใช้และเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์ และแบบสอบถามการให้นมมารดาของทารกเกิดก่อนกำหนดมีค่าดัชนีความตรงด้านเนื้อหา (content validity index) เท่ากับ 1

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนของมารดาในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด ไปทดลองใช้กับมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน จำนวน 10 คน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของคอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .84

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมจริยธรรมในคน โรงพยาบาลแพร่ (PPH No. 005/2568 ลงวันที่ 1 ตุลาคม 2567) ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาขั้นตอนในการทำวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามจนสิ้นข้อสงสัย จากนั้นขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้วจึงให้ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวหรือยกเลิกในการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกขั้นตอนโดยไม่มีผลต่อการรักษาที่ควรได้รับ และการนำเสนอข้อมูลเป็นไปในภาพรวม ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัย ไม่มีการระบุชื่อ มีการเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้เพียงคนเดียว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อครบ 1 ปีภายหลังบทความได้รับการตีพิมพ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นก่อนการทดลอง

หลังได้รับรองจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าหอผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม หออภิบาลทารกแรกเกิด และหอผู้ป่วยหลังคลอด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. ขั้นทดลอง

กลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยเข้าพบมารดาในระยะ 24-48 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลจากมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด หลังจากได้รับความร่วมมือและยินยอมจากมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ผู้วิจัยให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดเซ็นชื่อเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด พยาบาลให้ความรู้เกี่ยวกับการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดตามวิธีการพยาบาลตามปกติ โดยให้ความรู้ผ่านภาพพลิกและแผ่นพับ ร่วมกับการสาธิตและสาธิตย้อนกลับวิธีการให้นมแก่ทารกและบีบเก็บน้ำนมมารดา

2. ผู้วิจัยเข้าพบมารดาเมื่อนำทารกอายุ 6 เดือนมาที่ห้องตรวจกุมารเวชกรรม เพื่อประเมินระยะเวลาการให้นมมารดา และให้ทำแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด

กลุ่มทดลอง

1. ภายหลังจากเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมครบจำนวน 39 คน ผู้วิจัยเข้าพบมารดาในระยะ 24-48 ชั่วโมงแรกหลังคลอด (ครั้งที่ 1) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลจากมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด หลังจากได้รับความร่วมมือและยินยอมจากมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ผู้วิจัยให้มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดเซ็นชื่อเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด

2. ครั้งที่ 2 หลังจาก 48 ชั่วโมงหลังคลอด ผู้วิจัยให้มารดาเข้าร่วมกิจกรรมการพยาบาลตามปกติ และเข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาที่ห้องคลินิกนมแม่ หอผู้ป่วยหลังคลอด โดยให้ศึกษาวิธีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในหัวข้อต่าง ๆ หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยในการใช้แอปพลิเคชัน และกระตุ้นให้กลุ่มทดลองกลับไปเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

3. ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยเข้าพบมารดาก่อนมารดาจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล เพื่อประเมินทักษะการให้นมมารดา และการบีบเก็บน้ำนม รวมทั้งสอบถามปัญหาในการใช้แอปพลิเคชัน ในกรณีมีคำถามผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยจะตอบคำถามและอธิบายเพิ่มเติม

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

4. ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามสอบถามปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากมารดาเมื่อทารกอายุครบ 14 วัน 1 เดือน และ 4 เดือน ในกรณีมีคำถามผู้วิจัยตอบคำถามและอธิบายเพิ่มเติม

5. ผู้วิจัยเข้าพบมารดาเมื่อนำทารกอายุ 6 เดือนมาที่ห้องตรวจกุมารเวชกรรม เพื่อประเมินระยะเวลาการให้นมมารดา และให้ทำแบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของมารดา ทารกเกิดก่อนกำหนด และระยะเวลาการให้นมมารดา วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลของมารดากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่เป็นตัวแปรกลุ่ม ได้แก่ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน การได้รับความรู้ และประสบการณ์การให้นมมารดา โดยใช้สถิติ Fisher's exact test ส่วนตัวแปรอายุ ทดสอบด้วยสถิติ Mann-Whiney U test เนื่องจากข้อมูลแจกแจงแบบโค้งไม่ปกติ

2. เปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา หลังได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ด้วยสถิติ Man-Whitney U test เนื่องจากข้อมูลกระจายไม่เป็นโค้งปกติ

3. เปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ก่อนและหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วยสถิติ Wilcoxon signed ranks test เนื่องจากข้อมูลกระจายไม่เป็นโค้งปกติ

ผลการวิจัย

1.ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาและทารกเกิดก่อนกำหนด พบว่ามารดาทารกเกิดก่อนกำหนดจำนวน 78 ราย มีอายุเฉลี่ย 29.38 ปี (SD = 3.67) ระดับการศึกษาสูงสุด คือ ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 53.8 ประกอบอาชีพลูกจ้าง/รับจ้าง มากที่สุด ร้อยละ 25.6 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 43.6 มีบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในการดูแลทารก คือ ย่า/ยาย ร้อยละ 51.9 รองลงมา คือ สามี ร้อยละ 39.2 มีปัญหาเรื่องหัวนมเจ็บ ร้อยละ 11.2 นอกจากนี้ มารดาส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์ในการให้นมมารดาแก่บุตรคนก่อน ร้อยละ 68.4 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการให้นมมารดาแก่ทารกส่วนใหญ่เป็นพยาบาล ร้อยละ 72.2 รองลงมา คือ การอ่านจากอินเตอร์เน็ต ร้อยละ 29.1 และทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่มีอายุครรภ์ 35^{+1} ถึง 35^{+6} สัปดาห์ ร้อยละ 72.8 มีปัญหาการเกิดก่อนกำหนดอย่างเดียว ร้อยละ 49.4 มีปัญหาการดูดนมร้อยละ 34.2 โดยพบว่ามีปัญหานอนหลับนานต้องปลุกให้นม ร้อยละ 19

จากการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลของมารดา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน การได้รับความรู้ และประสบการณ์การให้นมมารดา พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$)

2. ข้อมูลระยะเวลาการให้นมมารดา พบว่า มารดาทารกเกิดก่อนกำหนดกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.7 ให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด เป็นเวลา 6 เดือน ส่วนมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด กลุ่มควบคุมให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด ถึง 6 เดือน เพียงร้อยละ 66.7 สาเหตุที่มารดาในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมยุติการให้นมมารดาก่อน 6 เดือน เนื่องจาก ปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Man-Whitney U test ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Man-Whitney U test (n=78)

คะแนนสมรรถนะแห่งตน	M(SD)	Mean Rank	Z	p-value
กลุ่มทดลอง (n=39)	74.87(6.79)	42.40	-1.132	.258
กลุ่มควบคุม (n=39)	60.82(4.90)	36.60		

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนระดับสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา (M=83.58, SD=5.08) มากกว่ากลุ่มควบคุม (M=74.85, SD=6.71) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะแห่งตน หลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Man-Whitney U test (n=78)

คะแนนสมรรถนะแห่งตน	M (SD)	Mean Rank	Z	p-value
กลุ่มทดลอง (n=39)	83.58(5.08)	52.85	-5.211	.000
กลุ่มควบคุม (n=39)	74.85(6.71)	26.15		

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดา ก่อนและหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าภายหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์กลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะแห่งตน

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

ในการให้นมมารดา (M=83.58, SD=5.08) มากกว่าก่อนใช้สื่อสังคมออนไลน์ (M=74.87, SD=6.79) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนก่อนและหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของกลุ่มทดลอง โดยใช้ Wilcoxon signed ranks test (n=39)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Z	p-value
	M	SD	M	SD		
สมรรถนะแห่งตน	74.87	6.79	83.58	5.08	-5.119	.000

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดสามารถเพิ่มระดับสมรรถนะแห่งตนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และระยะเวลาการให้นมมารดานานกว่ากลุ่มควบคุม โดยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. ร้อยละของมารดากลุ่มทดลองที่ให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดครบ 6 เดือน มากกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2025) ที่แนะนำให้ทารกได้รับนมมารดาอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน อธิบายได้ว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มารดาสามารถเข้าถึงข้อมูล คำแนะนำ และการสนับสนุนได้อย่างต่อเนื่องแม้อยู่ที่บ้าน ส่งผลให้สามารถแก้ไขปัญหาและคงพฤติกรรมการให้นมมารดาได้ดีขึ้น และสาเหตุหลักของการหยุดให้นมมารดาก่อน 6 เดือน ของมารดาทั้งสองกลุ่ม คือ การที่มีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเกิดจากการที่มารดามีการบีบเก็บน้ำนมไม่สม่ำเสมอและไม่ถูกวิธี จึงส่งผลให้ไม่สามารถคงปริมาณน้ำนมเพื่อให้ทารกได้อย่างเพียงพอ (Choijorhor et al., 2023) นอกจากนี้การที่มารดาไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสุขภาพเมื่อพบปัญหาในขณะให้นมมารดา อาจส่งเสริมให้มีโอกาสใช้นมผสมเพิ่มมากขึ้น (Spannhake et al., 2022)

2. ภายหลังมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดได้รับสื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดามากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ แสดงให้เห็นว่า สื่อสังคมออนไลน์มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความมั่นใจของมารดา สอดคล้องกับการศึกษาของกิติยาพร สังฆศรีสมบัติ และคณะ (2565) ที่พบว่าการให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันช่วยเพิ่มความมั่นใจในการดูแล

ทารกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความมั่นใจของมาดาในการให้นมแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดที่เกิดขึ้นในการวิจัยนี้ สอดคล้องตามแนวคิดสมรรถนะแห่งตนในการให้การให้นมมารดาของเดนนิส (Dennis, 1999) ที่กล่าวว่า สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการให้นมมารดา การเห็นประสบการณ์การให้นมมารดาจากคนอื่น การชักจูงด้วยคำพูดให้เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา และการสร้างสภาวะร่างกายและอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา เมื่อมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดมีความมั่นใจในการให้นนมารดาแก่ทารก จะส่งผลให้มีการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยโปรแกรมที่ใช้ครั้งนี้ได้บูรณาการการเรียนรู้จากประสบการณ์ของมารดาที่ประสบความสำเร็จในการให้นมทารกแรกเกิดก่อนกำหนด การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การจัดการกับอุปสรรคระหว่างการให้นมแม่ การใช้วิดีโอสาธิต รวมทั้งการให้กำลังใจผ่านการสื่อสารสองทางผ่านสื่อออนไลน์ จึงส่งผลให้มารดามีความมั่นใจเพิ่มขึ้น

3. ภายหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน มารดากลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดามากกว่าก่อนใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของสื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถทำให้มารดาเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความเชื่อมั่นและมีความสามารถในการให้นมมารดาเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะเด่นของสื่อสังคมออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ของการให้ความรู้แบบดั้งเดิม อีกทั้งยังเอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองและการทบทวนข้อมูลซ้ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนาภรณ์ แบ่งทิศ และคณะ (2567) ที่พบว่าการใช้แอพพลิเคชันการเสริมสร้างสมรรถนะตนเองต่อการคงไว้ซึ่งน้ำนมมารดา ทำให้มารดาทารกแรกเกิดก่อนกำหนดมีทักษะในการปฏิบัติในการคงไว้ซึ่งน้ำนมมารดาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การที่มารดาส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์ให้นมมารดามาก่อน และมีแหล่งสนับสนุนหลักจากบุคคลในครอบครัว เช่น ย่า/ยาย และสามี อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญมากขึ้นในการเป็นแหล่งข้อมูลและการสนับสนุน เนื่องจากสามารถทดแทนข้อจำกัดของประสบการณ์เดิมและเติมเต็มความรู้ให้กับบุคคลที่เป็นแหล่งสนับสนุนหลักของครอบครัวได้ รวมทั้งการที่มารดามีสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง จะช่วยให้มารดามีความมั่นใจและตัดสินใจให้นมมารดาแก่ทารกอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของ Brockway และคณะ (2023) ที่พบว่า เมื่อมารดามีความมั่นใจในความสามารถในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนดจะนำไปสู่การให้นมมารดาแก่ทารกได้อย่างต่อเนื่องเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด สามารถนำไปใช้การเพิ่มสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของทารกเกิดก่อนกำหนด เพื่อช่วยเพิ่มระยะเวลาการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด และส่งเสริมให้มารดาให้นมแก่ทารกอย่างต่อเนื่อง

2. พยาบาลในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดวิกฤต (NICU) และคลินิกนมแม่ ควรใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด เป็นสื่อการสอนในการให้ความรู้แบบปกติ เพื่อให้มารดาสามารถเข้าถึงข้อมูลและคำปรึกษาได้ทุกเวลา ลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ และเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหาได้อย่างทันท่วงที

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายหรือแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาในมารดาที่มีทารกเกิดก่อนกำหนด โดยบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ากับระบบบริการสุขภาพ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลต่อเนื่องหลังจำหน่าย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความต่อเนื่องของการให้นมมารดามากกว่า 6 เดือน

2. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการให้นมมารดา เช่น การสนับสนุนทางสังคม ภาวะสุขภาพจิตของมารดา และภาระงานในครอบครัว เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ครอบคลุมและเหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อสำรวจประสบการณ์ ความต้องการ และอุปสรรคของมารดาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการให้นมมารดา ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาโปรแกรมให้ตอบสนองต่อผู้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565*. สืบค้น 1 ตุลาคม 2569, จาก https://www.etda.or.th/getattachment/78750426-4a58-4c36-85d3-d1c11c3db1f3/IUB-65-Final.pdf.aspx

กิตติยาพร สังฆศรีสมบัติ, ชรินทร์พร มะชะรา, มนัสนันท์ พรมศรี, และนิรันดร ผานิจ. (2565). การพัฒนารูปแบบการให้ความรู้และให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันไลน์ออฟฟิเชียลแอคเคานท์ สำหรับมารดาในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9: วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 16*(2), 623–641.

ขวัญฤดี ฮวดหุ่น. (2560). อิทธิพลของแอพพลิเคชั่นไลน์ในการสื่อสารยุคปัจจุบัน. *วารสารศิลปการจัดการ, 1*(2), 75-88.

ธัญลักษณ์ แก้วเนตร, อุมาวดี เหลาทอง, สุธรรม นันทมงคลชัย, และอาทิตย์ เพ็ชร์รักษ์. (2563). ผล

ของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ, 21*(3), 54-68.

ผกามาส ตงศิริ, เจนจิรา แม้นประเสริฐ, และกรรณิกา หงษ์ศิริ. (2565). การกระตุ้นการดูดกลืนเพื่อส่งเสริมการดูดนมในทารกเกิดก่อนกำหนด: บทบาทพยาบาล. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 38*(3), 26-37.

พัชรพร แก้ววิมล. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของทารกคลอดก่อนกำหนดและความต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 27*(6), 1106-1117.

รัตนาภรณ์ แปงทิศ, มินตรา อุทัยรังษี, วรรณ์วิการ์ ใจกล้า, และนิตยา ณะวัน. (2567). ผลของแอปพลิเคชันการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อการปฏิบัติการคงไว้ซึ่งนมมารดาและปริมาณน้ำนมของมารดาทารกแรกเกิดก่อนกำหนด. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 17*(1), 71-84.

โรงพยาบาลแพร่, คลินิกนมแม่. (2566). *สถิติการให้นมมารดาของทารกเกิดก่อนกำหนด ในปี 2564-2566* [เอกสารไม่ตีพิมพ์เผยแพร่].

สุภมาส สุภารัตน์, นงลักษณ์ อินตา, และเนตรทอง นามพรม. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการให้นมมารดาทารกเกิดก่อนกำหนดหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 44*(2), 12-22.

สุทธิดา อ่อนละออ, พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, และมาลี เอื้ออำนวย. (2559). ปัจจัยทำนายการให้นมมารดาของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24*(4), 32-42.

Brockway, M., Mcleod, S., Kurilova, J., Fenton, T. R., Duffett-Leger, L., & Benzies, K. M. (2023). Breastfeeding self-efficacy predicts breastmilk feeding in preterm infants at discharge from the neonatal intensive care unit. *Nursing Open, 10*(3), 1863-1870. doi:10.1002/nop2.1450

Choijorhor, R., Kantaruksa, K., Chotibang, J., & Chaloumsuk, N. (2023). "Striving for sufficient milk to have a healthy late preterm baby": A grounded theory study. *Pacific Rim International Journal Nursing Research, 27*(2), 272-285. doi:10.60099/prijnr.2023.262036

Dennis, C-L. (1999). Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: A self-efficacy framework. *Journal of Human Lactation, 15*(3), 195-201. doi:10.1177/089033449901500303

Jansen, R. C., Nogueira, M. R. do N., Sousa, V. T. dos S., Oliveira, V. C., & Chaves, A. F. L. (2024). Breast feeding and infection control in premature newborns: An integrative review. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, 14*(1), 95-102. doi:10.17058/reci.v14i1.18400

Kronborg, H., Skaaning, D., & Brødsgaard, A. (2024). Breastfeeding self-efficacy, a predictor of early cessation of exclusive breastfeeding among mothers giving birth preterm. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing, 38*(3), E18-E25. doi:10.1097/JPN.0000000000000699

Received: Mar 24, 2026 Revised: Nov 15, 2026 Accepted: Nov 22, 2026

Maleki, A., Faghihzadeh, E., & Youseflu, S. (2021). The Effect of educational intervention on improvement of breastfeeding self-efficacy: A systematic review and meta-analysis. *Obstetrics and Gynecology International*, *2021*, 5522229. doi:10.1155/2021/5522229

Nakamura, K., Matsumoto, N., Nakamura, M., Takeuchi, A., Kageyama, M., & Yorifuji, T. (2020). Exclusively breastfeeding modifies the adverse association of late preterm birth and gastrointestinal infection: A nationwide birth cohort study. *Breastfeeding Medicine, 15*(8), 509-515. doi:10.1089/bfm.2020.0064

Nayebinia, A. S., Faroughi, F., Asadi, G., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2024). Factors affecting breastfeeding self-efficacy among mothers with preterm infants. *Women's Health (London, England), 20*, 17455057241305297. doi:10.1177/17455057241305297

Spannhake, M., Jansen, C., Görig, T., & Diehl, K. (2022). Well-Informed and willing, but breastfeeding does not work: A qualitative study on perceived support from health professionals among German mothers with breastfeeding problems. *Healthcare, 10*(6), 1009. doi:10.3390/healthcare10061009

Wheeler, B. J., & Dennis, C. (2013). Psychometric testing of modified breastfeeding self-efficacy scale (short form) among mothers of ill or preterm infants. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 42*(1), 70-80. doi:10.1111/j.1552-6909.2012.01431.x

World Health Organization [WHO]. (2025). *Breastfeeding.* Retrieved September 20, 2025, from https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Zhang, R., Ying, E., Wu, X., Qin, H., Guo, Y., Guo, X., … Chen, J. (2024). A systematic review and meta-analysis of breastfeeding and neurodevelopmental outcomes in preterm infant. *Frontiers in public health, 12*, 1401250. doi:10.3389/fpubh.2024.1401250